

4月予定献立表

令和8年4月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質	57kcal
7	火	給食開始	わかめご飯	炊き込みわかめ		米	598	kcal
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが	三温糖	25	g
			切干大根のごま酢和え		緑豆もやし 人参 きゅうり 切干大根	砂糖 ごま油 すりごま		
			春キャベツのスープ	ベーコン 鶏肉	人参 玉葱 キャベツ パセリ	春雨		
8	水		ご飯			米	615	kcal
			マーボーじゃが	豚ひき肉 みそ	人参 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが ビーマン	じゃがいも 揚げ油 しらたき 砂糖 ごま油 片栗粉	19	g
			ナムル		もやし 人参 きゅうり にんにく	ごま油		
			グレープゼリー	寒天	ぶどうジュース	砂糖		
9	木		スバゲティクリームソース	ベーコン 生鮭 牛乳 粉チーズ 生クリーム	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム 水煮 パセリ	スバゲッティ オリーブ油 バター 薄力粉	653	kcal
			バリバリサラダ		キャベツ きゅうり 人参	ワントンの皮 揚げ油 砂糖	28.4	g
			カラマンダリン		カラマンダリン			
10	金		豚肉とごぼうのおこわ	豚肉 油揚げ	ごぼう 人参	米 もち米 砂糖	583	kcal
			かきたま汁	鶏肉 たまご	ねぎ ほうれんそう	片栗粉	26.9	g
			大根とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖		
13	月	1年生 給食開始	ポークカレー	豚肉	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトピューレ りんご	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉	706	kcal
			オニオンドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱	油 三温糖	22.4	g
			ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ			
14	火		焼鳥丼	鶏肉 焼きのり	ねぎ にんにく しょうが 玉葱 さやいんげん	米 三温糖	641	kcal
			じゃが芋のきんぴら		人参 ごぼう ビーマン	じゃがいも 糸こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	22.4	g
			ピーチサイダーゼリー	粉寒天	白桃缶	砂糖		
15	水		ダイスチーズパン			ダイスチーズパン	600	kcal
			チリコンカン	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ	セロリ 玉葱 人参 トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ	砂糖 バター 薄力粉	27.1	g
			フレンチサラダ		キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	砂糖		
16	木		ご飯			米	686	kcal
			ヤンニョムチキン	鶏もも肉	にんにく トマトケチャップ	薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま	24.5	g
			わかめサラダ	わかめ	緑豆もやし 人参 小松菜	ごま油 砂糖		
			トックスープ	ベーコン たまご	人参 もやし ねぎ しょうが	トック 片栗粉		
17	金		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	人参 さやいんげん	米 つぎこんにゃく 砂糖	647	kcal
			沢煮椀	豚肉 油揚げ	人参 たけのこ(水煮) 大根 干し椎茸 ねぎ		31.2	g
			魚と野菜の揚げ煮	ホキ	にんにく 人参 玉葱 ビーマン	片栗粉 じゃがいも 揚げ油 砂糖		
20	月		きつねうどん	油揚げ わかめ 鶏肉	人参 ねぎ 小松菜	砂糖 冷凍うどん	710	kcal
			大学芋			さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ 黒ごま	24.6	g
			おかひじきのごまマヨネーズあえ		おかひじき キャベツ 人参 もやし ホールコーン	エッグゲアマヨネーズ ごま		
21	火		ご飯			米	642	kcal
			蓮根入りハンバーグ	豚ひき肉 牛乳	玉葱 れんこん トマトケチャップ	パン粉 砂糖	27.6	g
			アスパラガスサラダ		アスパラガス キャベツ ホールコーン きゅうり	砂糖		
22	水		ABCスープ	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ	マカロニ		
			ホイコーロー丼	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ビーマン 赤パプリカ ながねぎ	米 三温糖 片栗粉	586	kcal
			ジョア	ジョア(ブレン)			25.6	g
			ファイバーサラダ	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごま油 砂糖		
23	木	春の味覚 献立	たけのこご飯	油揚げ	人参 新たけのこ きぬさや	米 砂糖	602	kcal
			魚の西京焼き	さけ みそ	しょうが	砂糖	31.9	g
			野菜とひじきの和え物	干しひじき	キャベツ きゅうり もやし	ごま油		
			吉野汁	さば節 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ みつば	片栗粉 あらめ麩		
24	金		ご飯			米	647	kcal
			肉じゃがコロッケ	豚ひき肉 たまご	玉葱 人参	じゃがいも マッシュポテト 砂糖 薄力粉 パン粉 揚げ油	22	g
			いんげん入りごま和え		さやいんげん 人参 キャベツ	砂糖 すりごま ねりごま		
			豆腐となめこの味噌汁	木綿豆腐 みそ	ねぎ なめこ			
27	月		ご飯			米	656	kcal
			さわらのハーブ焼き	さわら 粉チーズ	にんにく レモン汁	パン粉 オリーブ油	30.6	g
			人参サラダ	ツナ缶	人参 キャベツ レモン汁 らっきょう	すりごま 三温糖		
			トマトスープ	ベーコン	人参 玉葱 セロリ トマトピューレ トマト缶 トマトケチャップ	じゃがいも マカロニ 砂糖		
28	火		ハニレモントースト		レモン汁	食パン 無塩バター はちみつ グラニュー糖	628	kcal
			コーンシチュー	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ホールコーン クリームコーン パセリ	じゃがいも 薄力粉 バター	20.4	g
			クルトンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 玉葱	砂糖 クルトン		
30	木		焼き肉チャーハン	牛肉 さつまいも 炊き込みわかめ たまご	しょうが にんにく ねぎ 小松菜	米 ごま油 砂糖 すりごま	616	kcal
			のりのサラダ	刻みのり	水菜 キャベツ 人参 もやし	ごま油 三温糖	19.5	g
			もずくのスープ	もずく	人参 ねぎ ホールコーン チンゲンサイ			
			抹茶寒天	寒天 牛乳 生クリーム		砂糖 甘納豆		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

～ ご入学・ご進級おめでとうございます～

新年度が始まりました。新生活を始めるには、健康が第一です。

特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時期です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、登校しましょう。

今月の平均栄養価	636kcal
	25.2g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1～32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。